

令和7年度

12月 学校給食献立予定表



今月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう

松川町立松川中学校

日	主食 (ごはん、パン、めん)	牛乳	主菜(肉魚卵豆類のおかず) 副菜(野菜のおかず) 汁もの(副菜②) その他(デザートなど)	主な材料と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
				おもに体をつくるものとなる食品(赤の仲間)		おもに体の調子をとのえるものとなる食品(緑の仲間)		おもにエネルギーのもととなる食品(黄色の仲間)			
				1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		
1月	ごはん	○	すきやき煮 根菜チップス もやしのツナあえ	豚肉、焼き豆腐、 ツナフレーク	牛乳	にんじん、小松菜	白菜、玉ねぎ、えのきたけ、 長ねぎ、ごぼう、れんこん、 もやし、キャベツ	米、しらたき、三温糖、 でんぷん、玄米粉	なたね油、炒りごま、 米油	743 kcal 29.4 g 21.6 g 2.2 g	いよいよ12月。 今年も最後の月になりました
2火	ごはん	○	じゃがいものきんぴら 大根ごまマヨあえ 豆まめ汁	豚肉、鶏肉、豆腐、 生揚げ、油揚げ、 凍り豆腐、豆乳	牛乳、わかめ	にんじん、さやえんどう、小松菜	ごぼう、大根、もやし、 白菜、長ねぎ	米、じゃがいも、 こんにゃく	米油、なたね油、 すりごま、ノンエッグ マヨネーズ	748 kcal 27.4 g 29.4 g 2.1 g	じゃがいものきんぴらは じゃがいもを揚げて作る のがポイントです
3水	ごはん	○	豆腐ハンバーグおろしだれ チーズ入りポテトサラダ 吉野汁	豚肉、鶏肉、豆腐、 ハム、油揚げ	牛乳、チーズ	にんじん	玉ねぎ、えのきペースト、 大根、キャベツ、白菜、 かぶ、ごぼう、しめじ、 長ねぎ	米、パン粉、上白糖、 じゃがいも、でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	782 kcal 31.3 g 28.4 g 2.3 g	ゆうき給食とどけ隊の方が 栽培してくれた大根を おろしだれで食べましょう
4木	ごはん	○	ボークカレー 鶏肉のマーマレード焼き 福神漬けあえ 果物(みかん)	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、りんごビュレ、 マーマレード、キャベツ、 白菜、大根、みかん	米、じゃがいも、 小麦粉	米油	786 kcal 32.5 g 21.9 g 2.7 g	《献立コンクール》 1年2組下島さん 作成献立
5金	ソフト麺	○	ナポリタンソース ほうれん草のサラダ りんごケーキ	豚肉、ウインナー、 豆乳	牛乳、パルメザンチーズ	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、もやし、キャベツ、 りんご、レモン果汁	ソフト麺、小麦粉、 上白糖、グラニュー糖	米油、バター	872 kcal 28.5 g 26.1 g 2.5 g	松川町産のりんごを 使ってりんごケーキ を作ります！
8月	カルカル ごはん	○	凍り豆腐の卵とじ 土佐マヨあえ 有機野菜のみそ汁	凍り豆腐、鶏肉、 鶏卵、かつお節、 油揚げ	牛乳、しらす干し、 わかめ	にんじん、ほうれん草、 かぼちゃ、小松菜	玉ねぎ、しいたけ、 キャベツ、もやし、白菜、 大根、長ねぎ	米、三温糖、里いも	米油、ノンエッグマヨ ネーズ	734 kcal 31.1 g 24.9 g 3.4 g	☆有機農業の日献立☆
9火	ごはん	○	ちくわのかば焼き えのきのからしあえ 貝だくさんキャベツ汁	ちくわ、鶏肉	牛乳	にんじん、小松菜	えのきたけ、もやし、 キャベツ、大根、長ねぎ	米、でんぷん、玄米粉、 三温糖、さつまいも	なたね油、炒りごま、 ごま油、米油	728 kcal 26.5 g 19.9 g 2.9 g	「かば焼き」は漢字で 「蒲焼き」と書きます
10水	ごはん	○	チキン南蛮 三色ナムル ワタンスープ	鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、小松菜、 チンゲン菜	玉ねぎ、もやし、大根、 白菜、長ねぎ	米、でんぷん、玄米粉、 上白糖、ワナン	なたね油、ノンエッグマ ヨネーズ、炒りごま、 ごま油	757 kcal 30.1 g 24.4 g 2.2 g	《献立コンクール》 2年2組神田さん 作成献立
11木	ねじりパン	○	魚のハーブ焼き 冬のグリーンサラダ 根菜シチュー	銀さわら、鶏肉	牛乳、生クリーム	パセリ、小松菜、 にんじん	キャベツ、大根、玉ねぎ、 れんこん、コーンペースト	パン、パン粉、さつまいも、 米粉	オリーブ油、米油、 バター	830 kcal 38.2 g 31.0 g 3.3 g	根菜シチューには 根を食べる野菜が いろいろ入っています
12金	ごはん	○	つくねのみそだれ にんじんのツナサラダ のっぺい汁	鶏肉、豆腐、ツナ フレーク、豚肉、 油揚げ	牛乳、ひじき	にんじん、小松菜	玉ねぎ、えのきペースト、 キャベツ、もやし、大根、 ごぼう、長ねぎ	米、パン粉、三温糖、 里いも、こんにゃく、 でんぷん	炒りごま、米油	730 kcal 32.3 g 20.9 g 2.4 g	のっぺい汁はとろみが あって冷めにくい汁です
15月	ごはん	○	おでん 鶏肉のねぎだれ おかかあえ	生揚げ、うずら卵、 鶏肉、かつお節	牛乳、昆布	にんじん、さやえんどう、 小松菜	大根、長ねぎ、もやし、 キャベツ	米、里いも、こんにゃく、 三温糖、でんぷん	ごま油	743 kcal 32.2 g 24.4 g 2.2 g	コトコト煮込んだおでん。 寒い季節に食べたい ですね
16火	ごはん	○	豚肉のカレー揚げ 海藻サラダ ふぶき汁	豚肉、豆腐	牛乳、海藻、 わかめ	にんじん、小ねぎ	もやし、キャベツ、白菜、 大根、えのきたけ、 長ねぎ	米、でんぷん、玄米粉	なたね油、炒りごま、 ごま油	743 kcal 30.2 g 25.6 g 2.1 g	くずした豆腐の見た目 がふぶきみたい！?
17水	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き 納豆あえ 豚汁	銀鮭、納豆、かつお節、 豚肉、豆腐、 油揚げ	牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、もやし、大根、 ごぼう、長ねぎ	米、さつまいも、 こんにゃく		726 kcal 36.0 g 22.3 g 2.5 g	《献立コンクール》 2年1組小林さん 作成献立
18木	もち麦 ごはん	○	鶏のから揚げ 大根と里いものそぼろ煮 ごまキムチ汁	鶏肉、豚肉、豆腐、 油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根、白菜、ごぼう、 長ねぎ、白菜キムチ	米、もち麦、でんぷん、 玄米粉、里いも、 三温糖	なたね油、米油、 ねりごま、すりごま	781 kcal 34.8 g 26.3 g 2.6 g	もち麦も大根も里芋も 松川町で栽培された ゆうき農産物です
19金	中華麺	○	しょうゆラーメンスープ カップ肉まん 有機野菜の中華あえ	豚肉	牛乳	にんじん、小松菜	キャベツ、もやし、 長ねぎ、ホールコーン、 メンマ、しいたけ、 大根	ソフト麺、三温糖、 小麦粉、上白糖	米油、ごま油、炒りごま	793 kcal 33.9 g 21.6 g 2.9 g	◆食育の日献立◆
22月	ごはん	○	たらゆず風味焼き ツナマヨあえ かぼちゃ入りすいとん	たら、ツナフレーク、 鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、チンゲン菜、 かぼちゃ、小松菜	ゆず、キャベツ、白菜、 大根、しめじ、 長ねぎ	米、でんぷん、すいとん粉	ノンエッグマヨネーズ	729 kcal 32.6 g 18.1 g 2.4 g	*冬至献立*
23火	チキン ライス	○	ブロッコリーサラダ クリスマスABCスープ 手作りチーズケーキ	鶏肉、鶏卵	牛乳、クリームチーズ、 生クリーム、 ホイップクリーム	にんじん、ブロッコリー、 小松菜	玉ねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、 キャベツ、大根、 ホールコーン、白菜、 レモン果汁、いちご	米、マカロニ、麩、 上白糖、小麦粉、 ビスケット、 粉糖	米油	820 kcal 29.6 g 30.3 g 2.4 g	🎄クリスマス献立🎄
24水	ごはん	○	ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら お年取り汁 ミルメーク	ぶり、豚肉、豆腐	牛乳、昆布	にんじん、さやえんどう	れんこん、大根、ごぼう	米、三温糖、 でんぷん、じゃがいも、 しらたき、里いも、 こんにゃく、ミルメーク	米油、炒りごま	752 kcal 32.2 g 23.2 g 2.2 g	★お年取り献立★ 良いお年をお迎え下さい
25木	ピザ トースト	○	ひじきサラダ キャベツとコーンのスープ 果物(みかん)	ベーコン、ツナ フレーク、鶏肉	牛乳、チーズ、 ひじき	小松菜、にんじん、 チンゲン菜	玉ねぎ、マッシュルーム、 大根、もやし、 キャベツ、白菜、 ホールコーン、 みかん	パン、上白糖	ごま油	746 kcal 31.1 g 24.0 g 3.8 g	2学期の給食最終日。 今年の給食も最終日。 ピザトーストで 締めくくります

◆学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27～42.5g 脂質18.4～27.7g 食塩相当量2.5g未満

*献立は都合により変更することがあります。